




 NUTRIVISION	Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 1		
	kaša: zobene pahuljice, 1/3 šalice	30.0	
	probiotički jogurt po želji, 1 čaša	200.0	
	orah, 4 komada	15.0	
mljeveni lan, 1 žlica	5.0		
1 manja banana	150.0		
whey protein 1 mjerica	25.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 2			
pileća prsa pržena, 1 veći dlan	150.0		
maslinovo ulje (za prženje), 1 žličica	5.0		
proso začinjen kurkumom, 1/4 šalice	50.0		
kuhana brokula, 1 zdjelica	200.0		
bučino ulje (za začiniti), 1 žlica	5.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 3			
2 mandarine	150.0		
kikiriki iz ljuske	20.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 4			
rajčice	100.0		
maslinovo ulje (za začiniti), 1 žličica	5.0		
palenta, 1/8 šalice	30.0		
posni sir	200.0		


	Namirnica	Gramaza	
 NUTRIVISION	OBROK 1 <u>omlet:</u> 2 jaja maslac crveni luk paprika na sitne komadiće tikvice na sitne komadiće šampinjoni na sitne komadiće 2 tanke šnite raženog kruha	 120.0 5.0 50.0 50.0 50.0 50.0 60.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 2 juha od cvjetače 1 tanjur Oslić filet (kuhan) batat (kuhani ili na pećnica masni papir) blitva kuhana, 1 zdjelica maslinovo ulje za začinit blitvu	 250.0 250.0 250.0 200.0 5.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 3 kruška crna čokolada (barem 70 %), 2 reda	 150.0 20.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 4 mala banana quark sir po izboru bademi, 12 - 15 komada mljeveni lan, 1 žlica	 150.0 200.0 15.0 5.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?

	Namirnica	Gramaza	
 NUTRIVISION	OBROK 1		Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	2 mala graham peciva (lidl) guacamole namaz sir (gauda, ementaler, tilzit...)	75.0 50 30.0	
	cijedena naranča žlica šećera	150.0 5.0	
	OBROK 2		Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	<u>"wok"</u> meksička mješavina, ledo kus kus, 1/4 šalice svinjski file na komadiće maslinovo ulje, 1 žlica	200.0 50.0 150.0 10.0	
OBROK 3		Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
1 jabuka kikiriki iz ljuske	180.0 20.0		
OBROK 4		Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
tunjevina u salamuri integralna riža, 1/2 šalice kuhane tikvice maslinovo ulje	130.0 50.0 200.0 5.0		

 NUTRIVISION	Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 1 shake: mlijeko, 1,5 % m.m	200.0	
	banana	150.0	
	chia sjemenke, 1 žlica	5.0	
	1 mjerica whey proteina	25.0	
borovnice, šaka borovnica	50.0		
bademi, 10 komada	10.0		
zobene pahuljice	30.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 2 maslac, 1 žličica	5.0		
pileća jetra pržena	200.0		
palenta, 1/4 šalice	50.0		
zelena salata, 1 zdjelica	100.0		
maslinovo ulje, 1 žlica	5.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 3 2 mandarine	150.0		
tamna čokolada, 1 red	10.0		
sušene smokve, 2 komada	20.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 4 zrnati sir	150.0		
1 kuhano jaje	60.0		
1 tanka šnita cjelovitog kruha	30.0		
rajčice	100.0		

 NUTRIVISION	Namirnica OBROK 1 zobene pahuljice 2 jaja maslac med, 1 žlica	Gramaza 25.0 120.0 5.0 12.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 2 losos, odrezak maslinovo ulje za prženje polovice krumpira na masnom papiru u peći kuhani špinat maslinovoo ulje (za začiniti)	Gramaza 200.0 5.0 250.0 200.0 5.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 3 manja kruška lješnjaci, 7-8 komada	Gramaza 150.0 10.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 4 <u>salata od tune:</u> zelena salata ribana mrkva tuna iz male konz. maslinovo ili bučino ulje kukuruz šećerac iz konz.	Gramaza 50.0 100.0 50.0 10.0 100.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?

 NUTRIVISION	Namirnica OBROK 1	Gramaza 2 mala graham peciva (lidl) 110.0 humus namaz 50.0 skyr jogurt 100.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 2	Gramaza pureća prsa pržena 150.0 maslinovo ulje, 1 žličica 5.0 bijela riža, 1/4 šalice 50.0 kuhana cikla 100.0 maslinovo ulje, 1 žličica 5.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 3	Gramaza 1 jabuka 180.0 sušene smokve, 2 komada 20.0 orah, 4 komada 15.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	Namirnica OBROK 4	Gramaza <u>čokolino kaša:</u> čokolino, 1/2 šalice 50.0 whey protein 1 mjerica 25.0 banana, 1 srednja 150.0 cimet, 1 žličica 1.0	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?

 NUTRIVISION	Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?
	OBROK 1		
	2 kuhana jaja	120.0	
	paprika na sitne komadiće	50.0	
	rajčice	100.0	
maslinovo ulje (korištenje za prženje)	5.0		
šnita integralnog kruha	40.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 2			
<i>bolognese:</i>			
pureće mljeveno meso	100.0		
maslinovo ulje (korištenje za prženje)	5.0		
pasirana rajčica	100.0		
crveni luk (kapula)	30.0		
češnjak	15.0		
mrkva	50.0		
začini po izboru	0.0		
pirova tjestenina	50.0		
parmezan	5.0		
zelena salata	100.0		
ulje po izboru za začiniti	5.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 3			
bučine sjemenke	10.0		
sušene brusnice	10.0		
Namirnica	Gramaza	Jeste li pojeli sve? Ako ne, koliko jeste?	
OBROK 4			
"Cheat meal"			